

Cách Bảo Vệ Chính Mình và Những Người Thân Yêu Khỏi Bị Cúm Theo Mùa, Cúm Gia Cầm (Cúm Chim) hoặc Ho

Cúm là gì?

Cúm , còn được gọi là flu, là một căn bệnh rất hay lây thuộc hệ thống hô hấp (hít thở). Cúm gây ra bởi một loại siêu vi dẽ lan truyền từ người nọ sang người kia khi ho và hắt hơi. Đối với đa số mọi người, bệnh cúm làm cho họ cảm thấy rất khó chịu, nhưng thường thì đỡ hơn trong khoảng một tuần. Tuy nhiên, các em nhỏ, những người trên 65, phụ nữ mang thai và những người bị các bệnh mãn tính có thể bị các biến chứng nghiêm trọng do cúm. Các biến chứng này có thể gồm viêm phổi, mất nước, và các căn bệnh khác bị trầm trọng hơn như tim, tiểu đường hoặc suyễn.

Các hướng dẫn sau đây có thể giúp bảo vệ cho bạn và những người thân trong mùa cúm thường lệ, cũng như khỏi sự đe dọa của cúm gia cầm và bất cứ căn bệnh ho nào.

Chích ngừa cúm mỗi năm

Thuốc chích ngừa cúm mà bạn chích mỗi năm không bảo vệ cho bạn chống bệnh cúm gia cầm. Nhưng chích ngừa cúm là cách tốt nhất để bảo vệ cho bản thân trong mỗi mùa cúm. Chích ngừa cúm cũng có nghĩa là bạn sẽ không truyền cúm sang cho những người khác.

Hỏi nhân viên chăm sóc sức khỏe xem bạn có nên chích ngừa phế cầu khuẩn hay không.

Bạn cần chích ngừa phế cầu khuẩn (chích ngừa viêm phổi) nếu bạn > 65 tuổi hoặc hơn, hoặc nếu bạn bị các bệnh như bệnh tiểu đường, suyễn hoặc tim.

Rửa tay.

Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước, hoặc dùng thuốc rửa tay có chất cồn.

Che miệng khi ho hoặc hắt hơi.

Ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy hay phần trong khuỷu tay của bạn. Vứt bỏ khăn giấy đi và rửa tay.

Tránh sờ vào mắt, mũi hoặc miệng.

Điều này sẽ làm giảm cơ hội bạn bị nhiễm siêu vi cúm hoặc các vi trùng khác vào các bộ phận cơ thể của mình, hoặc sẽ lây cúm sang cho những người khác.

Lau chùi các đồ vật thường chạm tay vào.

Bộ Y Tế Công Cộng Massachusetts khuyến cáo bạn **không** giữ thuốc chống siêu vi, như Tamiflu® tại nhà.

Muốn biết thêm chi tiết về bệnh cúm hãy đến, <http://www.cdc.gov/flu/> hoặc <http://www.mass.gov/dph>, hay gọi cho Chương Trình Chủng Ngừa MDPH tại số **617-983-6800** hay **888-658-2850**

Lau chùi các đồ vật thường chạm tay vào tại nhà, sở hoặc trường học, như tay nắm cửa ra vào hoặc cửa tủ lạnh, bàn phím/con chuột máy điện toán, điện thoại và vòi mở nước.

Tránh tiếp xúc quá gần với người bệnh.

Tránh ôm ấp, nựng nịu hoặc hôn hít không cần thiết bất cứ ai bị cảm cúm.

Trừ khi cần thiết, những người có con nhỏ, người mà hệ thống miễn nhiễm có vấn đề hoặc bệnh mãn tính nên tránh các đám đông. .

Ở nhà khi bị bệnh.

Nếu bạn có các triệu chứng cúm, hãy ở nhà không đi làm hoặc đi học và tránh các sinh hoạt công cộng ít nhất là 5 ngày (7 ngày cho trẻ em), để bạn không truyền cúm sang cho người khác.

Tránh các chợ gia cầm, nông trại gia cầm và tiếp xúc trực tiếp với gia cầm khi đến các quốc gia có cúm gia cầm.

Để biết thêm chi tiết về du hành đến các quốc gia có cúm gia cầm, hãy đến địa điểm mạng của CDC dành cho người du hành tại:

www.cdc.gov/flu/avian/index.htm.

Bộ Y Tế Massachusetts
Massachusetts Department of Public Health
Cách Chăm Sóc Cho Người Bị Cúm và
Khi Nào Thì Tìm Sự Chăm Sóc Y Tế

Bệnh cúm thường bắt đầu rất đột ngột với:

- Cơn sốt (từ 102° – 104°), kéo dài 3 – 5 ngày
- Nhức đầu
- Rát cổ họng
- Đau nhức bắp thịt trầm trọng
- Mệt mỏi, có thể đến cùng cực và có thể kéo dài từ 2 tuần trở lên
- Ho khan
- Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi

Phải làm gì nếu bạn có các triệu chứng bệnh cúm:

- Nằm nghỉ trên giường
 - Uống thật nhiều chất lỏng (nước hoặc nước trái cây)
 - Dùng các loại thuốc giảm đau không có chất acetaminophen (Tylenol®) hay ibuprofen (Advil®, Motrin®, v.v...)
- Không bao giờ được cho trẻ em hoặc thiếu niên nào bị sốt thuốc aspirin vì các em có thể bị một căn bệnh nghiêm trọng gọi là Hội Chứng Reye.
- Hãy ở nhà ít nhất là 5 ngày (7 ngày cho trẻ em) sau khi bạn bị bệnh để bạn không truyền cúm cho người khác
 - Hãy bàn với người chăm sóc sức khỏe cho bạn về việc dùng thuốc theo toa vì chúng có thể có các phản ứng phụ nghiêm trọng nơi một số người

Những người có cơ nguy bị các biến chứng do cúm:

Các em nhỏ, những người từ 65 tuổi trở lên, phụ nữ mang thai, và những người bị các căn bệnh mãn tính có cơ nguy bị các biến chứng nghiêm trọng do cúm. Nếu bạn có cơ nguy bị các biến chứng, hãy gọi cho nhân viên chăm sóc sức khỏe ngay sau khi bắt đầu có các triệu chứng cúm. Người này có thể phải thử nghiệm để xác nhận bạn có bệnh cúm và đề nghị dùng thuốc chống siêu vi nếu bạn có bệnh này.

Bạn nên đi khám bác sĩ hoặc đến phòng cấp cứu ngay nếu:

- Cơn sốt không đỡ hơn sau từ 3 - 5 ngày
- Thở nhanh, khó khăn hoặc đau đớn
- Da có màu xanh tái
- Ho ra chất nhày màu vàng
- Cơn sốt hoặc ho biến mất trong 24 giờ rồi sau đó trở lại
- Bạn không thể uống đủ chất lỏng
- Bạn đi tiểu ít hơn mọi khi hoặc nước tiểu có màu sẫm

Cha mẹ nên gọi cho bác sĩ nếu em bé hoặc trẻ em có bất cứ các triệu chứng nào nêu trên hoặc các em:

- Vẫn "ra vẻ bị bệnh" sau khi cơn sốt biến mất
- Trông có vẻ bị bệnh nặng hoặc buồn ngủ hay nhăng nhít khác thường
- Bị cứng cổ, nhức đầu nặng, rát cổ họng nghiêm trọng, nhức tai nặng hoặc nổi mẩn mà không giải thích được, hoặc bị ói mửa hoặc tiêu chảy liên tục
- Bị lèn cơn sốt và bị kinh giật
- Có hệ thống miễn dịch yếu vì căn bệnh hoặc thuốc men

Phải làm gì nếu bị bệnh sau khi du hành đến một quốc gia có bệnh cúm gia cầm(H5N1)?

Nếu du hành đến một vùng chịu ảnh hưởng của cúm gia cầm và bị bệnh trong vòng 10 ngày sau khi trở về có lẽ cơn sốt và ho hoặc khó thở, hãy gọi cho nhân viên y tế ngay. Chuẩn bị cho bác sĩ biết về các triệu chứng của bạn, nơi bạn đã du hành đến và bạn có tiếp xúc gần gũi với gia cầm hay không. Nếu bị các triệu chứng này sau khi tiếp xúc với một người bị bệnh vì gần đây đã du hành đến vùng bị ảnh hưởng, hãy liên lạc ngay với nhân viên y tế.